ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

январь 2005 / №2 (28)

















www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948
9 771728 694000



тема конкурса – запеканки

Дорогие друзья!
Поздравляем вас с окончанием новогодних праздников! Это было нелегкое испытание – 10 дней удивлять друзей и родственников необычными блюдами. Уверены, что вы завершили гастрономический марафон с честью. Теперь самое время немного отдохнуть от изысков и отдать предпочтение более простым, но не менее интересным рецептам. Кстати, в 2005 году «Школа гастронома» проводит конкурс на лучший рецепт для микроволновой печи. Ждем от вас оригинальных идей. И не забудьте написать пару слов об особенностях приготовления блюд в микроволновке. Победитель конкурса по итогам года получит в подарок микроволновую печь фирмы «Самсунг».
Желаем удачи.

Ваша редакция









содержание

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ».
Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции

M Maggi

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г,
углеводы – 27 г

* **полезный совет**









капуста китайская фаршированная

Время приготовления: **3 часа**
Порций: **8**
1 порция: **166,7 ккал**

белки – 11,9 г, жиры – 11,7 г,
углеводы – 3,4 г

Что нужно:

1 кочан китайской капусты
по половине сладкого красного, желтого и зеленого перца
200 г сливочного сыра
200 г брынзы
100 г черных маслин без косточек
1 зубчик чеснока

Что делать:

1 Чеснок очистить, измельчить. Брынзу размять со сливочным сыром и чесноком в однородную массу. Перцы вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими кубиками. Маслины нарезать кружками, добавить к сырной массе и тщательно перемешать.

2 Капусту ополоснуть, разрезать вдоль на две половины и, осторожно отгибая листья, выкладывать тонким слоем начинку между листьев капусты.

3 Сложить обе половины так, чтобы вновь получился кочан. Туго завернуть в несколько слоев пищевой пленки и положить в холодильник минимум на 2 ч.

наш совет

Необходимую остроту закуске придают брынза и чеснок – соль и перец добавлять в начинку не надо. Перед подачей сбрызните капусту соком лимона.



Салат | куриный с сельдереем

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **376,3 ккал**

белки – 39,3 г, жиры – 8,4 г,
углеводы – 35,8 г

Что нужно:

600 г куриного филе
250 г корневого сельдерея
250 г соленых огурцов
300 г черного хлеба
2 ст. л. растительного масла
4–5 ст. л. майонеза

Что делать:

1 Куриное филе залить холодной водой, довести до кипения. Снять шумовкой пену, посолить, уменьшить огонь и варить под неплотно закрытой крышкой 20 мин. Мясо вынуть, остудить. Нарезать куриное филе и соленые огурцы соломкой.

2 Сельдерей очистить, нарезать тонкой соломкой, поместить в дуршлаг, опустить в кипящую подсоленную воду на 3 мин.

3 Хлеб нарезать небольшими брусочками. Обжаривать в растительном масле до образования румяной корочки 2–3 мин.

Перемешать филе, огурцы и сельдерей. Заправить майонезом. Отдельно подать сухарики.







наш совет

Для этого блюда можно использовать как белое, так и темное куриное мясо. Заправлять салат лучше неострым майонезом с мягким сливочным вкусом.

СУП

ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНОСТЯМИ



Время приготовления: **1 час 10 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **579,8 ккал**

белки – 20,8 г, жиры – 32,4 г,
углеводы – 51,2 г

Что нужно:

350 г сухого гороха
25 г сливочного масла
150 г копченого бекона
200 г копченой грудинки
1 луковица
1 морковка
1 черенок сельдерея
300 г белого хлеба
соль, перец

Что делать:

1 Грудинку залить 2 л воды, довести до кипения. Снять пену и варить 30 мин. Вынуть грудинку из бульона, нарезать небольшими кусочками.

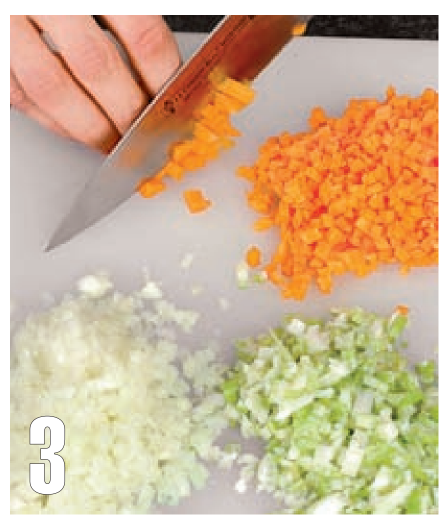
2 Горох промыть, положить в кастрюлю с бульоном, варить 30 мин.

3 Тем временем лук, морковь, сельдерей очистить, нашинковать и обжаривать в сливочном масле, добавив 50 г бекона, 7 мин. Переложить в кастрюлю с супом. Добавить грудинку, посолить, поперчить, размешать и готовить 50 мин. Разогреть сухую сковороду. Обжарить оставшийся бекон до образования хрустящей корочки. Переложить его шумовкой в миску.
В вытопившемся жире в течение 5 мин. обжаривать кубики хлеба.

В каждую тарелку положить обжаренный бекон и крутоны.









СУП из яиц и пармезана

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **195,7 ккал**

белки – 11,3 г, жиры – 9,6 г,
углеводы – 16,0 г

Что нужно:

3 яйца
100 г пармезана
3 ч. л. СУПЕР ЗОЛОТОГО® куриного бульона МАГГИ®
100 г мелких макарон
зелень петрушки







Что делать:

1 Пармезан натереть на мелкой терке. Яйца взбить венчиком, добавить 3 ст. л. тертого пармезана. Взбивать до получения однородной массы. Перелить получившуюся смесь в кувшин или другую емкость с носиком.

* **В магазинах можно купить уже натертый пармезан, расфасованный в пластиковые банки или пакеты. Это очень удобно, но лучше использовать его за один раз или в течение двух-трех дней. При длительном хранении тертый сыр, к сожалению, теряет аромат.**

2 В кастрюле вскипятить 1 л воды. Добавить СУПЕР ЗОЛОТОЙ® куриный бульон МАГГИ®, размешать.

3 Положить в бульон макароны. Уменьшить огонь, неплотно накрыть крышкой и варить до готовности макарон.

* **Точное время приготовления зависит от сорта, вида и размера макаронных изделий. Как правило, оно указывается на упаковке.**

4 Слегка помешивая суп венчиком, постепенно влить смесь сыра и яиц, так чтобы образовались тонкие ленты. Готовить 1 мин. Снять с огня и сразу же разлить суп по тарелкам. Посыпать нарезанной петрушкой и оставшимся пармезаном. ■





КСТАТИ

К супу из яиц и пармезана хорошо подать гренки из белого хлеба. Для этого с 2 ломтиков свежего хлеба надо срезать корку. Мякоть нарезать мелкими кубиками, посыпать 1/2 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®, выложить на смазанный растительным маслом противень и подсушить, периодически помешивая, в разогретой до 200 °С духовке до румяной корочки. Гренки также можно приготовить и из черного хлеба.



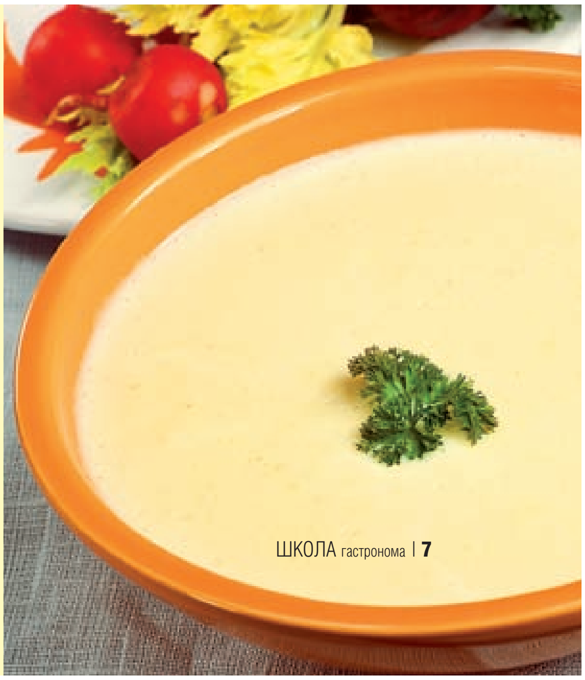
картофельный суп-пюре с сыром

Что нужно:

300 г плавленого сыра
150 г пармезана
250 мл сливок жирностью 33%
200 мл молока жирностью 3,5%
2 средние картофелины
молотый белый перец, соль

Что делать:

1. Пармезан натереть.
2. Картофель отварить в 400 мл воды. Добавить в картофель, не сливая воду, половину плавленого сыра и половину пармезана.
3. Пропустить смесь через блендер. Перелить обратно в сотейник, добавить оставшийся сыр. Ввести сливки. Посолить, поперчить.
4. Варить суп, помешивая, на среднем огне 3 мин.





тефтели в томатном соусе

Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **550,1 ккал**

белки – 35,7 г, жиры – 23,5 г, углеводы – 48,9 г

Что нужно:

500 г говяжьего фарша
1 яйцо
100 г белого хлеба
100 мл молока
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. зелени
1 луковица
2 морковки
0,5 сладкого перца
2 ст. л. муки
1 кочан цветной капусты
300 г брюссельской капусты
2 ст. л. толченых сухарей

Для соуса:

2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
1 стакан бульона
2 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 С хлеба срезать корку, мякиш нарезать небольшими кусочками и замочить в молоке. Когда хлеб размокнет, вынуть его из молока и слегка отжать. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Лук очистить. Половину луковицы мелко нашинковать, вторую половину нарезать полукольцами и отложить. Морковь очистить. Одну морковку натереть на мелкой терке, вторую нарезать кружочками и отложить. Перец вымыть и очень мелко нашинковать.

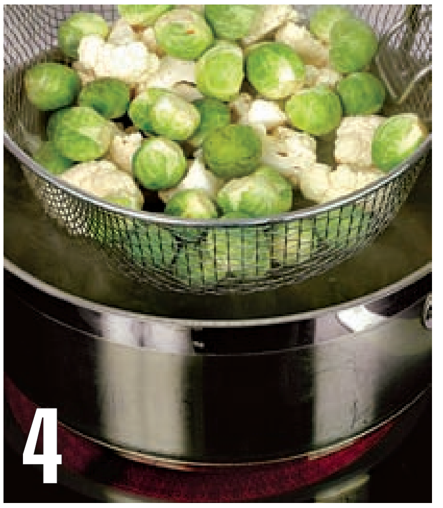
2 Фарш выложить в миску, добавить размоченный хлеб, подготовленные лук, морковь, перец и зелень. Посолить, поперчить, вбить яйцо и тщательно вымесить.

3 Сформовать из фарша тефтели в виде шариков диаметром 1,5–2,5 см. Муку просеять на рабочую поверхность, обвалять тефтели и оставить их на несколько минут. Тем временем разогреть в сковороде растительное масло. Тефтели еще раз обвалять в муке и обжаривать 5 мин., до румяной корочки. Накрыть сковороду крышкой и отставить.

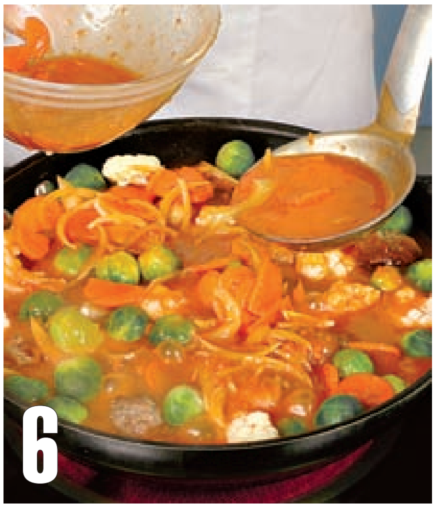
4 Цветную капусту вымыть и разделить на небольшие соцветия. Кочанчики брюссельской капусты вымыть. Опустить цветную и брюссельскую капусту в кипящую подсоленную воду на 3 мин., затем немедленно переложить шумовкой в миску с холодной водой. Откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде. В чистой сковороде разогреть растительное масло. Обвалять капусту в сухарях и обжаривать 3 мин.

5 Приготовить соус. Разогреть в сотейнике сливочное масло, добавить муку. Готовить, постоянно помешивая, в течение 1 мин., пока масса не станет однородной. Добавить стакан воды, томатную пасту, оставшиеся лук и морковь, сахар и соль; перемешать. Довести до кипения.

6 В сковороду с тефтелями добавить цветную и брюссельскую капусту, влить соус. Накрыть крышкой и готовить на маленьком огне 25 мин. ■







КСТАТИ

★ Тефтели можно приготовить быстрее, если смешать фарш и нашинкованные овощи с содержимым пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ для котлет, предварительно разведенным в 150 мл теплой воды. Хлеб, молоко и яйцо добавлять не надо.



★ Для приготовления соуса хорошо использовать 0,5 ч. л. СУПЕР МЯСНОГО бульона МАГГИ®, разведенного в стакане кипятка. Соль и сахар в этом случае вам не понадобятся.



пирог

с куриными потрошками

Время приготовления: **1 час 40 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **738,8 ккал**

белки – 33,9 г, жиры – 46,4 г,
углеводы – 46,4 г

Что нужно:

900 г куриных потрошков
2 луковицы, 2 морковки
1 черенок сельдерея
100 г бекона
2 зубчика чеснока
50 г маслин без косточек
2 яйца
3 веточки тимьяна
пучок петрушки
1 ст. л. кумина
2 ст. л. муки

Для теста:

175 г сливочного масла
350 г муки
1 яйцо









Что делать:

1 Лук и морковь очистить. Одну луковицу и одну морковку нашинковать, отложить. Сельдерей вымыть, нарезать крупными кусками. Потроха промыть, положить в кастрюлю, добавить сельдерей и оставшиеся лук и морковь (целые). Налить 850 мл воды, варить 2 ч. Потроха вынуть и отложить, бульон процедить.

2 Чеснок очистить, измельчить. Бекон нарезать небольшими кусочками, положить в сковороду и готовить, пока не вытопится жир. Слить жир в миску, оставив в сковороде 2 ст. л. Добавить нашинкованные лук и морковь, жарить 2 мин., помешивая. Добавить чеснок, готовить еще 2 мин. Снять с огня.

3 Яйца отварить вкрутую, очистить и размять вилкой. Маслины нарезать кружками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Куриные потроха нарезать небольшими кусочками. Влить в чистую сковороду 2 ст. л. жира из-под бекона, добавить потроха и обжаривать их до золотистого цвета. Добавить кумин, готовить еще 2 мин. Влить 300 мл бульона, добавить обжаренные овощи, муку, соль. Накрыть крышкой и готовить 10 мин. Добавить маслины, яйца и зелень, перемешать и снять с огня.

4 Приготовить тесто. В сотейник положить масло, влить 125 мл воды. Довести до кипения и сразу же снять с огня. Всыпать просеянную муку, перемешать. Вымесить тесто, выложить его на рабочую поверхность, накрыть. Дать остыть.

5 Разогреть духовку до 190 °С. Форму для выпечки застелить листом фольги. Третью часть теста отложить, оставшееся раскатать тонким слоем и уложить в форму. Положить на тесто начинку и разровнять.

6 Накрыть пирог отложенным тестом, защипнуть края. Из остатков теста сделать украшения в виде листиков и цветов. Из плотной бумаги сделать трубочки и вставить их в пирог, проткнув крышку. Смазать яйцом. Выпекать 1 ч. Оставить в форме на 20 мин., затем вынуть.

Подавать горячим.







Кстати

Сделанные из плотной бумаги «печные трубы», которые мы вставляем в верхнюю крышку пирога, необходимы, чтобы из него во время термической обработки выходил пар, – таким образом тесто не размокает. Бумажные трубочки нужно вводить достаточно глубоко, до середины фарша. Это один из обычных приемов классической французской кухни, он часто используется при приготовлении запеченных пирогов-паштетов. Кстати, для начинки таких изделий подходят любые виды мяса, птицы и дичи.



судак | в грецких орехах и цедре

Готовя это блюдо, мы использовали кухонные принадлежности фирмы Tupperware®

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **490,7 ккал**

белки – 39,1 г, жиры – 24,9 г,
углеводы – 27,5 г



Что нужно:

4 куска филе судака по 180 г
1 лайм
50 г панировочных сухарей
50 г очищенных грецких орехов
2 яйца
4 ст. л. растительного масла
100 г муки
соль, перец







Что делать:

1 Лайм вымыть и насухо вытереть. При помощи Терки с контейнером снять с половины лайма цедру. Из мякоти с помощью соковыжималки из набора «Поваренок» выжать сок.

* **Лайм можно заменить на лимон.**

2 Орехи растолочь в ступке или измельчить в блендере. Добавить в контейнер к натертой цедре панировочные сухари и толченые орехи. Перемешать.

* **Панировочные сухари можно купить в магазине или сделать самим. Для этого белый хлеб надо натереть на мелкой терке, выложить получившуюся крошку на сухой противень очень тонким слоем и подсушить в разогретой до 180–200 °C духовке в течение 5–7 мин.**

* **Кстати, белый хлеб можно предварительно слегка подморозить в морозилке; тогда натереть его будет значительно проще.**

3 Филе судака выложить в Термосервирователь, промыть под струей воды, обсушить и сбрызнуть соком лимона или лайма. Натереть солью и перцем.

4 Яйца взбить до состояния однородной массы, слегка приправить солью и перцем. Панировку пересыпать в плоскую тарелку.

5 Филе выложить на Подложку для теста. Муку пересыпать в специальное Сито для муки. Присыпать рыбу мукой с обеих сторон, оставить на 5 мин.

6 Присыпанное мукой филе окунуть сначала в яйца, затем в панировку. Прижать филе к панировке руками, чтобы она как можно плотнее пристала к поверхности рыбы. Как следует разогреть в сковороде растительное масло. Обжаривать в нем рыбу по 4 мин. с каждой стороны, до образования хрустящей корочки. ■







кстати

Сито для муки Tupperware® сочетает в себе оригинальный дизайн и исключительную функциональность. На прозрачный корпус этого изделия нанесена мерная шкала; удобная ручка приводит в действие механизм сита, а две взаимозаменяемые крышки позволяют предохранить содержимое от влаги и посторонних запахов. Благодаря ситу от Tupperware® вы быстро и без усилий просеете муку, какао и сахарную пудру.





сельдерей
в розмариновых сливках



Время подготовки: **1 час**
Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **129,8 ккал**

белки – 2,7 г, жиры – 8,4 г, углеводы – 10,8 г

Что нужно:

600 г корневого сельдерея
1 луковица
3 ч. л. сухого розмарина
1 ст. л. сливочного масла
100 мл сухого белого вина
100 мл сливок жирностью 33%
соль, перец, мускатный орех

Что делать:

1 Розмарин замочить в белом вине на 1 ч. Лук очистить и мелко нарубить. Разогреть в сотейнике сливочное масло и обжаривать в нем лук 2 мин., до прозрачности.

2 Сельдерей очистить, опустить в кипящую подсоленную воду на 10 мин., откинуть на дуршлаг. Нарезать небольшими кусочками.

3 В сотейник с луком добавить замоченный в вине розмарин и сливки. Довести соус до кипения, постоянно размешивая. Когда он загустеет, добавить сельдерей. Приправить солью, перцем и тертым мускатом. Сразу снять с огня. ■


1


2


3



Это стоит попробовать!

Новые рецепты от Кулинарной студии МАГГИ

«...Что за пироги, если б вы только знали: сахар, совершенный сахар! А масло так вот и течет по губам, когда начнешь есть». Гоголь – далеко не единственный писатель, с таким нескрываемым аппетитом воспевший в своих произведениях пироги. Пирог традиционно занимает центральное место на столе, а умение печь пироги считается у хозяек особым искусством.

Однако было бы неправильно думать, что пирог – это сложное в приготовлении блюдо, предназначенное только для праздников. Убедитесь сами: в этом номере «Школы гастронома» мы предлагаем Вам сразу два отличных рецепта пирогов, которые можно готовить хоть каждый день. Сытный пирог со свининой и ароматный пирог с пряной зеленью готовятся не более 45 минут, а удовольствия от них – на целый день!



Кулинарная студия МАГГИ

ПИРОГ

СО СВИНИНОЙ

Время приготовления: **40–45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **404 ккал**

белки – 13,2 г, жиры – 26,5 г, углеводы – 28,1 г

Что нужно:

Для теста:

1 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»
1 стакан муки
1 ст. л. сметаны
1 яйцо
50 г сливочного масла

Для начинки:

1,5 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ® «Хмели-сунели»
200 г свиной шейки
50 г консервированного зеленого горошка
3 ст. л. томатной пасты
масло растительное и сметана для смазывания



СОВЕТ ОТ МАГГИ

Вместо свинины можно использовать ассорти из 100 г куриного филе, 50 г свинины и 50 г говядины. Способ приготовления – такой же.





Что делать:

1 Приготовить тесто: сливочное масло комнатной температуры растереть с 1/2 стакана муки, добавить сметану, СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей» и половину взбитого яйца. Постепенно подсыпая муку, замесить эластичное тесто.

2 Для начинки: свинину нарезать маленькими кубиками и отваривать в кипящей воде 10 мин. Слить воду, переложить свинину в миску, добавить горошек, томатную пасту и БУКЕТ ПРИПРАВ МАГГИ® «Хмели-сунели».

3 Тесто разделить на две части, обе раскатать на обсыпанном мукой столе до лепешек толщиной 1,2 мм. Одну поместить на смазанную маслом круглую огнеупорную форму, сверху выложить приготовленную начинку, накрыть второй лепешкой, защипнуть края пирога, смазать сметаной и запекать 30 мин. в нагретой до 180 °С духовке.





пироги

с зеленью



Время приготовления: **40–45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **301,6 ккал**

белки – 8,8 г, жиры – 16,5 г, углеводы – 29,4 г

Что нужно:

Для теста:

1 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»
1 стакан муки
50 г сливочного масла
1 ст. л. сметаны
1/2 яйца

Для начинки:

1,5 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»
1 пучок кинзы
1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка укропа
1 пучок зеленого лука
20 г лука-порея
50 г баклажанов
1 яйцо
1 ст. л. растительного масла
тертый сыр для украшения







Что делать:

Приготовить тесто.

Способ приготовления теста такой же, что и в рецепте «Пирог со свининой».

1 Для начинки: баклажаны нарезать кружочками, посолить, сложить в дуршлаг, обдать кипятком для удаления горечи. Порезать кубиками и быстро обжарить на разогретой сковороде с растительным маслом, переложить в миску.

2 Добавить измельченную зелень кинзы, петрушки, укропа, зеленого лука, затем лук-порей, СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей» и яйцо. Перемешать.

3 Тесто раскатать на обсыпанном мукой столе в пласт толщиной 1 мм, разрезать на полосы шириной 10 см. Вдоль одного края каждой полосы выложить начинку, накрыть вторым краем и защипнуть края теста. Переложить пироги на противень. Запекать в нагретой до 180 °С духовке 25–30 мин. За 10 мин. до готовности посыпать пироги тертым сыром. ■



СОВЕТ ОТ МАГГИ

Для начинки вместо баклажана можно взять 100 г предварительно мелко нарезанных и обжаренных на растительном масле шампиньонов.

Товар сертифицирован



полента

ПОЛЕНТА – каша из кукурузной муки грубого помола. Способ ее приготовления не меняется уже несколько веков, а вот вариантов подачи становится все больше и больше. Поленту можно есть холодной, горячей, сладкой, соленой, острой. Собственный нейтральный вкус кукурузной крупы позволяет делать ее основой самых разных блюд.
Полента богата углеводами и малокалорийна. Это отличная альтернатива картофелю, рису и макаронным изделиям.

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **132,4 ккал**

белки – 3,3 г, жиры – 0,4 г,
углеводы – 28,9 г

Что нужно:

400 г кукурузной крупы для поленты
1 л воды
щепотка соли



Как приготовить поленту









а **Воду налить в большую кастрюлю, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, посолить. Аккуратно всыпать кукурузную крупу и варить, постоянно размешивая деревянной ложкой, 30 мин. Чем гуще становится полента, тем труднее ее мешать. Тем не менее делать это необходимо.**

б **Противень или любую другую плоскую большую емкость обильно смазать сливочным или растительным маслом. Выложить готовую поленту слоем 1–3 см (в зависимости от того, как вы собираетесь ее в дальнейшем использовать).**

в **Лопаткой аккуратно разровнять поверхность готовой поленты, накрыть сухим полотенцем (лучше льняным) и дать остыть до комнатной температуры.**

г **Остывшую поленту нарезать квадратами, ромбами, прямоугольниками, кружками или выбрать форму кусочков по своему вкусу.**

КСТАТИ

Можно ли представить себе традиционное меню юга Италии без пасты?! Вряд ли. Точно так же безусловным классическим символом кулинарии северной Италии является полента. Там существует как множество разновидностей самого кушанья, так и рецептов блюд на его основе. Ведь кроме известной кукурузной поленты северяне-итальянцы готовят и поленту из каштановой муки (polenta dolce), и даже «черную» поленту – из гречневой муки (polenta nero). Последнюю, кстати, подают с анчоусами и посыпают пармезаном.

В а р и а н т

полента с сыром

Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **649,5 ккал**

белки – 32,6 г, жиры – 28,2 г,
углеводы – 66,9 г

Что нужно:

800 г готовой поленты
200 г сливочного сыра
100 г сыра с голубой плесенью
100 г российского сыра
несколько веточек свежей зелени тимьяна, петрушки и кинзы
растительное масло

* **Самое распространенное блюдо из поленты – это сэндвичи с сыром и зеленью. В качестве начинки подходят пармезан, пекорино, сыры с голубой плесенью и мягкие сливочные, а также плавленые сырки с самыми разными вкусами. Можно использовать творог, приправленный чесноком, черным и душистым перцем, пряными травами. Верхний слой лучше всего делать из сыров, дающих при выпекании румяную корочку, – российского, голландского, эмменталя.**



Что делать:

1а Разогреть духовку до 180 °С. Противень смазать растительным маслом. Поленту нарезать квадратами со стороной 6–7 см. Зелень вымыть, обсушить бумажными салфетками, мелко нарезать. Российский сыр натереть на крупной терке. Сыр с голубой плесенью размять вилкой, добавить сливочный сыр, половину зелени и тщательно перемешать.

1б Намазать сырной смесью мягкую сторону квадрата поленты, накрыть вторым квадратом, мягкой стороной к начинке. Сжать края. Присыпать каждый квадрат тертым сыром. Уложить поленту на противень и готовить в духовке до появления золотистой корочки, 15 мин.

Подавать горячей.







В а р и а н т

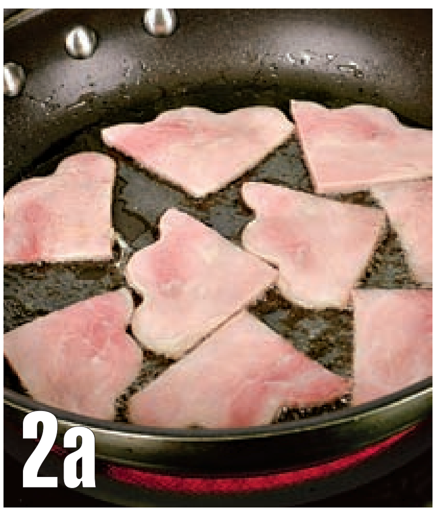
полента с ветчиной

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **504,2 ккал**

белки – 21,2 г, жиры – 17,1 г,
углеводы – 66,3 г

Что нужно:

800 г готовой поленты
50 г пармезана
200 г нежирной ветчины
2 помидора черри
2 пера зеленого лука
1 ст. л. растительного масла





Что делать:

2а Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть и разрезать на четвертинки.
Лук вымыть и мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, обжаривать в нем кусочки ветчины по 1,5 мин. с каждой стороны.

2б Пармезан натереть на мелкой терке. Поленту нарезать квадратами со стороной 6 см.
Присыпать их пармезаном, положить горячую ветчину. Украсить помидорами, сверху посыпать зеленым луком.

Ветчину можно заменить любым копченым мясом или ростбифом.

В а р и а н т

полента со шпротами

С полентой очень хорошо сочетаются рыба и рыбные консервы. Если вы используете свежую рыбу, ее надо предварительно обжарить или запечь в духовке. Чтобы приготовить тосты из поленты со шпротами, нарежьте ее ромбами, слегка пропитайте каждый кусок маслом из-под шпрот и разогрейте в духовке. Положите на ромбы по 2 рыбки, украсьте кольцами репчатого лука.



Полента может служить основой и для сладких блюд. Если вы хотите сделать из нее десерт, вместо соли при варке добавьте 1–2 ч. л. сахара.







В а р и а н т

полента с зефиром

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **866,1 ккал**

белки – 10,6 г, жиры – 10,0 г, углеводы – 183,4 г

Что нужно:

800 г готовой поленты
100 г шоколада
500 г зефира

Что делать:

3а Шоколад разломать на кусочки, сложить в термостойкую посуду и поставить на кастрюлю с кипящей водой. Подождать, пока весь шоколад не растопится.

3б С помощью стакана вырезать из поленты кружки диаметром 5 см. Смазать их растопленным шоколадом. Положить на каждый кружок по половине зефира. Оставшийся шоколад перелить в кондитерский мешок; украсить десерт.

В а р и а н т

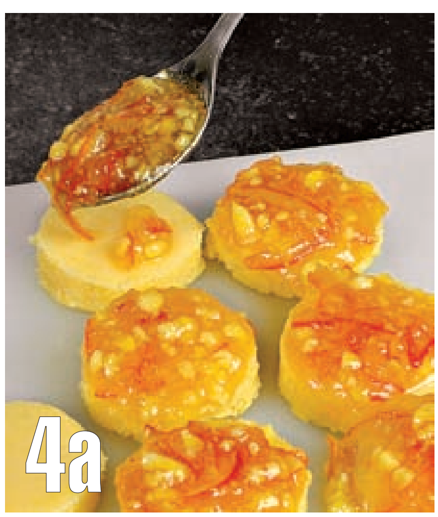
полента с джемом

Что нужно:

800 г готовой поленты
250–300 г любого джема

Что делать:

4а Из поленты вырезать стаканом кружки диаметром 3–4 см. Обрезки порубить ножом в мелкую крошку, смешать с джемом и уложить на поленту. ■







крендельки

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **14–16**
1 порция: **135,1 ккал**

белки – 1,6 г, жиры – 7,2 г,
углеводы – 15,9 г

Что нужно:

- **2 листа готового слоеного теста**
- **1 ст. л. сливочного масла**
- **2 ст. л. сахарного песка для теста**
- **2 ст. л. сахарного песка для присыпки**
- **1 ч. л. корицы**
- **1 ст. л. сахарной пудры**









Что делать:

1 Растопить сливочное масло, добавить сахарный песок и размешать. (Не обязательно размешивать сахар до полного растворения – он должен просто равномерно распределиться.) Присыпать поверхность стола просеянной мукой, смешанной с сахарным песком. Выложить на стол один лист слоеного теста. С помощью кулинарной кисточки смазать его маслом с сахаром. Накрыть вторым листом.

2 Раскатать оба листа в тонкий прямоугольник. Ножом подровнять края. Равномерно посыпать поверхность теста корицей и сахарным песком.

* **Мы предлагаем наиболее простой вариант этого рецепта. По желанию крендельки можно приготовить с распаренным и смешанным с медом маком, с толчеными орехами, изюмом и другими сухофруктами, просто с медом или джемом.**

3 Взять противоположные края прямоугольника и подтянуть их друг к другу так, чтобы они соприкасались строго посередине пласта. Примять руками.

4 Еще раз сложить противоположные края получившегося прямоугольника так, чтобы они соприкоснулись посередине.

5 Сложить получившийся рулет в два раза. На разрезе он должен напоминать многослойное сердечко.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Противень накрыть листом промасленного пергамента. Нарезать рулет кусочками 1 см шириной. Уложить на противень, поставить в духовку. Выпекать 7 мин. Вынуть из духовки, перевернуть крендельки на другую сторону и выпекать еще 5 мин. Готовые изделия накрыть чистым полотенцем. Дать остыть.

Присыпать сахарной пудрой.

* **Можно покрыть крендельки глазурью (разведите сахарную пудру лимонным соком до консистенции сметаны). В этом случае крендельки должны постоять 1,5–2 часа, пока глазурь не застынет.** ■







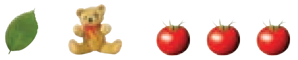
КСТАТИ

Если ваша духовка оборудована конвекцией, ее следует разогревать не до 200, а только до 180 °С. Кроме того, во время выпекания за крендельками необходимо постоянно наблюдать, так как они могут легко подгореть. Быстрота их приготовления зависит как от теста (лучше, хотя и не обязательно, использовать бездрожжевое), так и от свойств конкретной духовки. Бездрожжевое слоеное тесто нарезают острым ножом, надавливая им сверху вниз на заготовку, иначе края изделия поднимутся неравномерно.

десерт



суфле | из апельсинов



Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **348 ккал**

белки – 9,8 г, жиры – 17,4 г,
углеводы – 38,0 г



Что нужно:

3 апельсина
3 ст. л. апельсинового ликера
300 мл молока
4 ст. л. муки
3 ст. л. сахара
3 ст. л. сливочного масла
4 яйца
1 ст. л. сахарной пудры







Что делать:

1 Отделить желтки от белков, белки поставить в холодильник.
Апельсины вымыть в горячей воде, вытереть насухо.С одного апельсина снять теркой цедру, из мякоти выжать сок. Второй апельсин очистить, разделить на дольки и нарезать их тонкими кусочками. Сложить кусочки в миску, залить апельсиновым ликером и поставить в холодное место.

2 Смешать 3 ст. л. молока с просеянной мукой и подготовленной апельсиновой цедрой. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Оставшееся молоко вскипятить, осторожно ввести в него смесь молока и муки. Тщательно размешать, чтобы не было комков. Продолжая размешивать, добавить 2 ст. л. масла.

3 Желтки перелить в сотейник, добавить смесь молока и муки, всыпать сахар, перемешать. Поставить на маленький огонь и, постоянно помешивая, готовить, пока смесь не загустеет. Внимательно следить, чтобы она ни в коем случае не кипела.
Снять с огня, добавить апельсиновый сок, еще раз перемешать и поставить остывать.

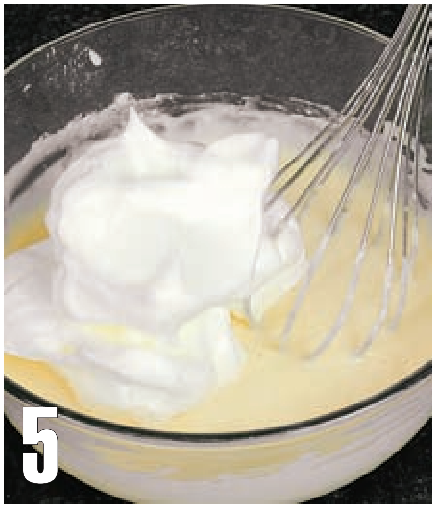
4 Разогреть духовку до 180 °С. Небольшие формы для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом, обсыпать сахарной пудрой.

5 Яичные белки достать из холодильника, взбить венчиком или миксером до густой пены. Осторожно, порциями ввести их в яичную смесь.

6 Вылить смесь в подготовленные формы и поставить в духовку на 30 мин. Подавать с апельсиновым соусом.

* **Апельсиновый соус можно приготовить так.**
Разогрейте на сковородке 1 ст. л. сливочного масла, добавьте сок 1 апельсина вместе с 1 ч. л. сахара, доведите до кипения. Добавьте еще 1 ч. л. масла, снимите с огня и перемешайте. ■







наш совет

★ Если вы взбиваете яичные белки миксером, сначала делайте это полминуты на минимальной скорости, а затем 3–3,5 минуты на максимальной.
★ В емкости, в которую вы помещаете белки, не должно быть никакого жира. Не взбивайте белки в пластиковой миске – на пластике всегда остаются микроскопические частицы жира, как бы тщательно вы его ни мыли.
★ Чтобы белки лучше взбивались, можно добавить к ним немного кристаллической лимонной кислоты, буквально на кончике ножа.



кисель | молочный

Кисель можно приготовить по-разному. Очень хорош кисель молочный, похожий на настоящее пирожное. Мы предлагаем вам два варианта этого вкусного и полезного десерта – с морковью и клубникой. Подайте его с фруктами или шариком мороженого.

Что нужно:

Для киселя с морковью:

1 л молока
2 морковки
5 ч. л. крахмала
сахар по вкусу

Для киселя с клубникой:

1 л молока
20 г желатина
250 г клубничного варенья
сахар по вкусу


1а


1б


1в

кстати

Крахмал, содержащийся в киселе, способствует выведению из организма солей тяжелых металлов и снижению уровня холестерина в крови.

В а р и а н т

С МОРКОВЬЮ

Время приготовления: **3 часа 30 мин.**
Порций: **5**
1 порция: **165,6 ккал**

белки – 5,6 г, жиры – 5,6 г,
углеводы – 23,2 г

Что делать:

1а Морковь очистить, натереть на мелкой терке.

1б Крахмал развести в 1 стакане холодного молока. Оставшееся молоко довести до кипения, добавить тертую морковь, сахар по вкусу и варить 1 мин. Непрерывно помешивая, ввести разведенный в молоке крахмал. Снять с огня.

1в Разлить по стаканам или формочкам. Дать остыть.

В а р и а н т

С КЛУБНИКОЙ

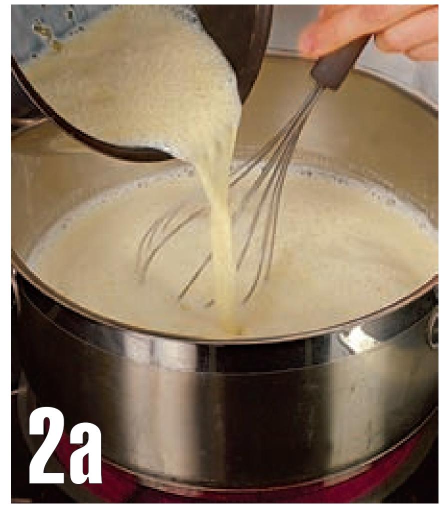
Время приготовления: **3 часа**
Порций: **4–5**
1 порция: **316 ккал**

белки – 10,9 г, жиры – 7,0 г,
углеводы – 52,3 г

Что делать:

2а Желатин развести в 1 стакане холодного молока. Когда желатин набухнет, добавить его в оставшееся молоко, поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить. Перелить молоко в форму, добавить сахар по вкусу и поставить в холодное место.

2б Ягоды клубники вынуть из варенья, положить на бумажные салфетки, чтобы стек сироп. Когда кисель начнет густеть, аккуратно уложить в молоко ягоды, стараясь равномерно распределить их внутри формы. Поставить в холодильник до полного загустения киселя.


2а


2б



анонс







закуски теплый салат из шампиньонов с семечками подсолнуха

супы суп из панцирей креветок

мясо чебуреки
самса

птица поджарка из индейки

рыба шашлык из креветок

овощи чечевичные шарики

выпечка торт с киви

■ **следующий номер выйдет 31 января**

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

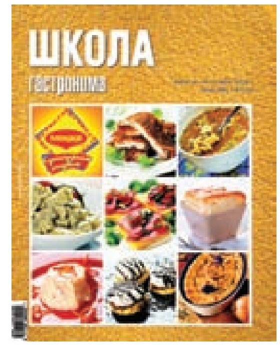
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№2 (28), январь 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»

125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Редакция:

главный редактор Андрей Захарин
директор Наталья Чернышева
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнер-верстальщик Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
корректор Татьяна Винарская
повар-консультант Константин Жук
исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова
тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Евгений Матяш
тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Соколов (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 192 300
Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.